

**ИССЛЕДОВАНИЕ УЧЕБНОГО СТРЕССА У СЛУШАТЕЛЕЙ ФАКУЛЬТЕТА
ПРОФОРИЕНТАЦИИ И ДОВУЗОВСКОЙ ПОДГОТОВКИ***Мартыненко Л.П.*

УО «Витебский государственный медицинский университет»

Введение. В современном мире учебный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение обучающихся. Любое обучение, особенно вузовское, является делом не из лёгких. Период прохождения обучения на подготовительном отделении – чрезвычайно важный и напряжённый этап в становлении личности, который нагружен самыми разнообразными по своей форме и содержанию видами работ с жёсткими временными регламентациями. Происходит изменение социальной роли обучаемого, корректировка потребностей и системы ценностей, возникает необходимость более гибко регулировать своё поведение, приспособляясь к требованиям высшей школы, устанавливать взаимоотношения в новом коллективе. Высокий уровень психических и физических нагрузок, дефицит времени, необходимость усваивать в сжатые сроки большой объём новой информации, повышенные требования к решению проблемных ситуаций, жёсткий контроль и регламентация режима – всё это достаточно сложная психологическая ситуация, требующая от абитуриентов большой выдержки, эмоционального напряжения и внутренней стойкости. Поэтому слушатели подготовительного отделения находятся в группе риска по формированию стрессовых состояний, так как перестройка к новым социальным условиям вызывает активную мобилизацию, а затем истощение физических ресурсов организма. Актуальной становится задача развития у вчерашних выпускников школ навыков самоконтроля, формирования навыков управления факторами, вызывающими стресс. Важно уметь управлять стрессом, предотвращать и преодолевать его. С незнанием можно справиться, сложнее сохранить самообладание и психическое равновесие в экстренной ситуации.

Цель работы. Изучить причины и способы преодоления стрессовых ситуаций у абитуриентов в процессе обучения на факультете профориентации и довузовской подготовки ВГМУ.

Материал и методы. Стандартизированный комплекс методик и математическо-статистические методы обработки результатов наблюдений. Анкетирование и интервьюирование.

Результаты и обсуждение. В исследовании участвовали 52 слушателя дневного подготовительного отделения. На первом этапе исследования были проанализированы показатели тревоги и депрессии у обучающихся по шкале Бэка. Шкала тревоги Бэка содержит 21 пункт, в которых прописаны соматические симптомы тревоги. Абитуриентам предлагалось отметить, насколько каждый из этих симптомов беспокоил их в течение последних двух недель перед централизованным тестированием. Шкала депрессии Бэка также состоит из 21 пункта, оценивающего различные компоненты депрессивного синдрома. Респондентам предлагалось выбрать в каждом пункте одно высказывание, которое лучше всего описывает их самочувствие накануне тестирования по биологии.

Исследование показало (диаграмма 1), что слушатели демонстрируют очень высокие показатели тревоги накануне централизованного тестирования: лишь 2 абитуриента всех испытуемых не отмечают у себя симптомов тревоги (3,8%), 5 слушателей отмечают симптомы лёгкой тревоги (9,6 %), 13 слушателей имеют тревогу средней интенсивности (25 %) и 32 респондента испытывают высокую тревогу (61,6 %). И это не случайно, ведь любой экзамен – это не столько проверка полученных знаний, сколько тестирование психологической устойчивости абитуриента. Тревога – это

нормальная реакция человеческой психики на происходящее. В таком состоянии человек ещё способен адекватно реагировать на происходящее вокруг, может ощущать радость от мелочей, таких как прогулка в парке, общение с друзьями и родными и т.д. При этом важно отличать тревогу от депрессии. Если человек от одной до двух недель не может выйти из тревожного состояния, то наступает период депрессии, для которого характерны вегетативные нарушения и астенические расстройства. В таком состоянии человека беспокоит апатия, хандра, нервозность. Длительное пребывание обучающихся в состоянии стресса приводит к истощению нервной системы, что ведёт за собой негативные последствия: разлад в работе многих органов и систем, обострение хронических заболеваний, нежелание учиться и общаться со своими одноклассниками.

По данным диаграммы 2 видно, что 54% испытуемых не отмечают в самоотчёте симптомов депрессии, 46% отмечают симптомы депрессии: 34% лёгкой степени, 9% умеренной тяжести, 3% тяжёлой степени.



Диаграмма 1 – Выраженность симптомов тревоги у слушателей



Диаграмма № 2 – Выраженность симптомов депрессии у слушателей

Выяснено, что основными причинами возникновения стресса у слушателей являются большие учебные нагрузки, проблемы организации режима дня, отсутствие школьных учебников, излишне серьёзное отношение к учёбе, страх перед будущим. Многие слушатели не умеют организовывать свой режим, недосыпают, нерегулярно питаются, некоторые из них не используют выходные дни для отдыха, что ведёт к ухудшению работоспособности, внимания, памяти, и в целом, к значительному снижению успеваемости [1].

На втором этапе был исследован уровень стрессоустойчивости каждого слушателя с помощью теста самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона. Анализ полученных результатов диагностики стрессоустойчивости показал, что 25 респондентов имеют низкую степень сопротивляемости стрессу, которая говорит о том, что стрессовые ситуации оказывают немалое влияние на их жизнь, и слушатели им не очень сильно сопротивляются; 9 респондентов из 52 имеют высокий уровень устойчивости к стрессовым ситуациям; у 18 респондентов – средний уровень стрессоустойчивости, который соответствует в меру напряжённой жизни активного человека.

Выводы. Таким образом, в ходе исследования было установлено, что все слушатели на этапе довузовской подготовки испытывают стресс в той или иной степени и остро нуждаются в помощи и коррекционной деятельности, направленной на стабилизацию их психоэмоционального состояния. Ведь переход от школьного обучения к учёбе в вузе – это совершенно новый этап в жизни молодого человека, который требует от него максимальной концентрации своих внутренних сил. Совершенно исключить из жизни абитуриента стрессовые ситуации невозможно, однако можно попытаться свести их к минимуму. В связи с этим, одним из направлений деятельности преподавателей подготовительного отделения является оказание посильной психологической помощи и

поддержки слушателям, относящимся к различным группам по уровню стресса, что будет в дальнейшем способствовать повышению их стрессоустойчивости и адаптации к трудностям самостоятельной жизни.

Литература:

1. Мартыненко, Л.П. Психологические аспекты учебного стресса у абитуриентов на этапе довузовской подготовки / Л.П. Мартыненко // Актуальные проблемы медицины : материалы Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием и 27 итог. науч. сессии Гомел. гос. мед. ун-та. – ГомГМУ, 2017.

УДК 378.14:616-085

МОНИТОРИНГ СФОРМИРОВАННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ПРАКТИКООРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ НА КАФЕДРЕ ВРАЧА ОБЩЕЙ ПРАКТИКИ С КУРСОМ ПОЛИКЛИНИЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

Музыка О.Г., Солодкова И.В., Сидоренко Е.В., Выхристенко Л.Р.

УО «Витебский государственный медицинский университет»

Введение. Начиная с середины 1990-х годов формируется новая тенденция в образовательной сфере: процесс образования трансформируется в обучение, тем самым меняя догму «человека надо научить» на «самостоятельное получение знаний» [1]. Наиболее емко этот процесс определяет термин «компетенция», происходящее от латинского «*compete*» - подхожу, добиваюсь [2]. Формирование профессиональных компетенций имеет огромное значение, т.к. в условиях современного рынка труда работодатели практического здравоохранения желают видеть в выпускниках вузов конкурентоспособных сотрудников, готовых к практической деятельности в полном объеме и постоянно обновляющих свои знания и умения. Поэтому всё большее внимание уделяется не только объективной диагностике знаний и практических навыков в виде тестов, самостоятельных работ, теоретических и практических экзаменов, но и самодиагностике студентов.

Цель работы. Анализ результатов анонимного анкетирования «Самооценка профессиональных достижений» студентов 5-го курса лечебного факультета.

Материал и методы. Для исследования кафедрой врача общей практики с курсом поликлинической терапии была разработана анкета «Самооценка профессиональных достижений». В нее были включены следующие разделы: умение интерпретировать лабораторные исследования; умение интерпретировать инструментальные, рентгенологические исследования, ЭКГ; умение формулировать диагнозы; умение назначать комплексное лечение в соответствии с протоколами лечения; навыки бесконфликтного общения с пациентами; умение дать пациентам рекомендации по приему лекарств, питанию, изменению образа жизни (курильщикам, имеющим избыточный вес, злоупотребляющим алкоголем); умение заполнять медицинскую документацию (истории болезни); умение оказать неотложную помощь при заболеваниях внутренних органов; навыки проведения санитарно-просветительной работы. Анкетирование проводилось анонимно среди студентов 5-го курса лечебного факультета после завершения курсового экзамена. Студенты оценивали свою компетенцию по данным вопросам от 0 до 10 баллов. Анализ проводился в 2016-2018 годах. В течение данного периода было обследовано 545 студентов.

Результаты и обсуждение. В ходе исследования на 8-10 баллов свои навыки в интерпретации лабораторных исследований оценили 83,5% студентов, умении